

每斤不足10元! 阳光玫瑰葡萄跌成“白菜价”

□本报记者 陈玲 文/图

说起阳光玫瑰葡萄,相信大家都不陌生。近些年来,有着“葡萄爱马仕”之称的它,在市场上着实火了一把,一度在超市卖到每斤上百元的价格,让不少人直呼:吃不起。

近日,“阳光玫瑰葡萄跌价”的话题,冲上了网络热搜,吃货们瞬间激动了!那太仓的情况如何呢?

记者走访了市区不少水果店发现,阳光玫瑰葡萄的零售价都在每斤20元以下,根据店员介绍,产地和大小是影响葡萄价格的主要因素。“最高卖过每斤120元,现在就每斤十几元。相比其他品种,阳光玫瑰果肉口感鲜脆多汁、甜度较高,上市后店里基本只卖这一款。”店员告诉记者,虽然价格下跌,但是阳光玫瑰葡萄还是比巨峰、夏黑等其他品种的葡萄贵,仍是葡萄中的“白富美”。

“以前感觉吃不起,一串葡萄要上百元。现在便宜,口感也好,最近就一直吃阳光玫瑰葡萄。”杜阿姨告诉记者,夏黑、巨峰等品种的葡萄每年都吃,前几年阳光玫瑰葡萄上市后,买过一串尝尝,口感确实不错,但是价格太贵,普通人吃不起。这几年,阳光玫瑰葡萄的价格一年比一年便宜,现在经常来买。

除了水果店,阳光玫瑰葡萄在水果批发市场的价格如何呢?“阳光玫瑰葡萄批发价每斤9元。”孟女士从事水果批发生意已有十有几年,她告诉记者,最近就是吃阳光玫瑰葡萄最好的时间,不仅价格便宜,口感也是最佳。

此外,记者还采访了位于浏河的何桥葡萄专业合作社,合作社工作人员表示,现在正是采摘阳光玫瑰葡萄的最佳时机,价格是每斤15元。“和其他产地的阳光玫瑰葡萄相比,地产的甜度更高。”工作人员说,阳光玫瑰葡萄



销量好,葡萄种植基地大量种植,产量高,价格自然就便宜了。虽然最近一段时间天气炎热,但仍有不少市民前去看采摘乐趣。

阳光玫瑰葡萄外表晶莹剔透,水润饱满,摘下一颗放进嘴里,皮薄无核,果肉细腻清香,还有甜甜蜜蜜的玫瑰花香。从“白富美”到“平民化”,阳光玫瑰葡萄价格“跌下神坛”,成为百姓果盘中的常客。小伙伴们,别错过这个葡萄季!



“十四五”国家科普发展规划提出—— 具备科学素质公民 比例要超15%

近日,科技部、中央宣传部、中国科协联合发布《“十四五”国家科学技术普及发展规划》。《规划》指出,“十三五”期末,具备科学素质的公民比例已达到10.56%,到2025年,公民具备科学素质的比例要超过15%。此外,到2025年,多元化科普投入机制要基本形成,在政府加大投入的同时,引导企业、社会团体、个人等加大科普投入;科普人员数量持续增长,结构不断优化;科普设施布局不断优化,鼓励和支持建设具有地域、产业、学科等特色的科普基地,创建一批全国科普教育基地。

《规划》提出,围绕健康生活、公共安全、水安全、食品安全、乡村振兴、生物技术等专业领域,加强主题科普内容开发与推广,创作一批高水平的科普作品;围绕科技成果开发系列科普产品,引导社会正确认识和使用科技成果,通过科普加快科技成果转化。

《规划》提出,科普要“从娃娃抓起”,构建小学、初中、高中阶段循序渐进,校内、校外有机融合的科普教育体系,遴选一批优秀科普工作者以及符合学校需求的科普基地,由学校自主选聘为科技辅导员或合作机构,并参与学校课后服务;要开展老年人健康素养促进项目,监测老年人健康素养,开展有针对性的健康教育活动,充分利用社区老年人日间照料中心、科普园地、党建园地等阵地为老年人提供健康科普服务,实施银龄科普行动。

《规划》提出,加大对原创科普作品的扶持力度,研究制定支持科普创作的政策措施,健全科普创作扶持办法,研究建立科普标准和评价体系;统筹各地方各部门科普基地建设,创建一批全国科普教育基地;引导中央、地方及行业主要新闻媒体参与科普创作与报道,鼓励和支持以短视频、直播等方式通过新媒体网络平台科普,培育一批具有较强社会影响力的网络科普品牌,批驳伪科学和谣言信息。

(健康报)

鸡蛋种类多 哪个更营养?

许多人在买鸡蛋时很在乎蛋壳的颜色,认为红皮鸡蛋比白皮鸡蛋营养价值高,真是这样吗?

鸡蛋颜色由遗传基因决定。测定结果表明,红皮鸡蛋与白皮鸡蛋两者营养成分并无明显差别。白皮与红皮鸡蛋蛋白质含量均为12%左右,脂肪含量红皮的略高为10.5%,白皮的略低为9.0%,其他营养成分含量都是白皮鸡蛋较高,而红皮鸡蛋较低。

其实,蛋壳的颜色主要是由卵壳卟啉决定的。有些鸡血液中的血红蛋白代谢可产生卵壳卟啉,因而蛋壳呈浅红色;而有些鸡如来航鸡、白洛克鸡等不能产生卵壳卟啉,因而蛋壳呈现白色。因此,鸡蛋的颜色完全是由遗传基因决定的,选购鸡蛋时无需注重蛋壳的颜色。

土鸡蛋胆固醇含量比洋鸡蛋高。土鸡蛋是完全散养,没有专门饲料,主要以虫子、蔬菜、野草等为食物的土鸡所生的蛋。洋鸡蛋是养鸡场或养鸡专业户用合成饲料喂养的鸡所生的蛋。洋鸡蛋个头比较大,但蛋黄没有土鸡蛋大,因蛋黄所占比例较大,土鸡蛋中胆固醇含量比洋鸡蛋高出两倍多。相比洋鸡蛋,土鸡蛋的蛋白质、碳水化合物、胆固醇、钙、铜、锰含量较高一些,而脂肪、维生素A、维生素B2、烟酸、硒等含量较低,其他营养成分差别不大。

(中国妇女报)

富含铁的食物 不只有红肉



人体内的功能性铁包括血红蛋白铁、肌红蛋白铁、血红素酶类、辅助因子和运输铁。人体内的储存铁有两种基本形式,分别是铁蛋白和铁黄素,主要存在于肝脏、网状内皮细胞和骨髓。

■生活中常见的高含铁量食物有哪些?

铁广泛存在于各种食物中,但分布并不均衡,吸收率相差也极大。食物中的铁分为血红素铁和非血红素铁两种,血红素铁的生物利用率较高,有效吸收率接近40%,而非血红素铁的有效吸收率仅为5%~10%。

动物性食物如动物肝脏和血液、红色肉类(牛肉、猪肉、羊肉)、鱼虾贝类中的铁含量最丰富,而且是吸收率高的血红素铁,是最重要、最好的铁来源。

大豆、黑木耳、芝麻酱、干果中含铁量也较为丰富,但是其中的铁是吸收率较低的非血红素铁。蔬菜和牛奶及奶制品中含铁量不高且生物利用率低,如谷物、菠菜、扁豆、豌豆等。

■铁有三大重要的生理功能

1.铁为血红蛋白与肌红蛋白、细胞色素A以及一些呼吸酶类的主要成分,参与体内氧与二氧化碳的转运、交换和组织呼吸过程。

2.维持正常的造血功能。铁与红细胞的形成和成熟有关,红细胞中约含有机体总铁的三分之二。缺铁会影响血红蛋白的合成。

3.铁还有很多重要功能,如催化β-胡萝卜素转化为维生素A、参与嘌呤与胶原的合成、抗体的产生、脂类从血液转运以及药物在肝脏的解毒等。正常人体内的铁含量为每千克体重30~40毫克,其中约三分之二是功能性铁,其余以储存铁存在。一般女性存储铁含量为0.3~1.0克,男性为0.5~1.5克。

■科学安排三餐有诀窍

- 1.红肉50~100克,每周一次动物血或肝脏25~50克。
- 2.摄入富含维生素C的蔬菜和水果。
- 3.避免与茶、咖啡、牛奶、钙片等同时吃,以免影响铁的吸收。
- 4.可以吃一些强化了铁的食物,如奶粉、米粉、豆浆等。

(中国青年报)



中秋临近 月饼销售升温

中秋佳节即将来临,月饼又唱起主角。近日在市区各大卖场、超市、商店内,月饼销售已经拉开大幕。与往年不同,今年月饼的包装更加亲民,价格也很实惠。

记者 计海新 摄

须防待机能耗浪费

没有运行使用却仍连着电源,由此带来的电耗被称为待机能耗。与电器在使用中产生的有效能耗不同,待机能耗基本是一种能源浪费,而且往往是一种不易被发现的“隐藏的浪费”。

记者随机走访了十余户家庭,发现待机能耗浪费的情况较为普遍。除一两户老年家庭外,多数家庭的电视机、机顶盒都只用遥控器关掉,并没有关掉开关或切断电源;空调、油烟机、洗衣机这些常用家电都是全年通电待机状态。记者还发现,过半家庭的电热水器、小厨宝都是24小时运行,即便人不在家时也不会关掉。

国网山西省电力公司太原供

电公司客户经理杨佳伟告诉记者,以一部待机功率12W的路由器为例,如果按每日待机时间15小时计算,那么一个路由器一天的待机能耗是0.18度电,看起来好像不多,但一年下来就要耗费65.7度电。“两三年的待机耗电量算下来,就够再买一部路由器了。”

国网山西省电力公司电力科学研究院高级工程师张敏为记者做了简单测算。将城镇家庭常见的电视机、机顶盒、路由器等12种电器计算在内,一户家庭每天的待机能耗约0.86度电。如果将一直运行却未使用的电热水器、小厨宝加入,一户家庭每日浪费的能耗可达1.52度电。

受访专家指出,在当前电力供需形势持续偏紧的情况下,遏制待机能耗浪费有着现实性和紧迫性意义。减少不必要的待机能耗浪费,能够减少煤炭消费,降低碳排放,还可以降低基础负荷,缓解用电高峰期的负荷压力。

“待机能耗带来的电费花销不大,容易被用户忽视。”张敏表示,但对无意义、不必要、不产生价值的待机能耗浪费要坚决遏制。

多位受访专家还提出,应进一步强化群众节能知识和节约意识,同时也为培养节能习惯创造条件,引导群众养成节能生活方式。

(新华社)

公共场合如何教育孩子

究竟是什么使一个平常都很快乐的孩子突然变得暴躁、愤怒呢?简而言之,是因为孩子失望、沮丧。帮助孩子的关键,就是要让孩子学会表达自己的感情,同时也控制自己的嗓门。在控制孩子低落情绪以及破坏欲望方面,一些父母有很有效的方法,他们为我们提供了下面这些窍门。

自我陶醉。孩子1岁半多了,我发现了一个小窍门,购物的时候,用这个方法能让小家伙安静下来。无论什么时候孩子开始没有耐心,我就把“宝宝相册”拿出来,这是一个放在我钱包里的小相册。女儿喜欢看相册里面自己的照片,相册会吸引住孩子的注意力好一会儿,而我也就可以安安静静地到付款台付款了。

马上离开。孩子要是在公共场合发脾气,我们就会马上离开那里——即使我们不得不丢下挑好的东西,或者不得不在餐馆里打包把饭菜带走。开始这样做的时候,我并没有马上看到有什么效果,但是,我还是坚持那样做。现在,我们6岁的孩子已经非常听话了。

用食物“堵”住孩子的嘴。如果带孩子们去杂货店购物,我有时候会先带他们去买一些烤面包,这样购物的时候,都有好吃的东西堵住孩子的嘴。如果孩子们手里拿着零食,我就能更好对付孩子再想要别的东西的打算。

坚决不让步。有一次,我儿子在购物中心大发脾气。孩子在公共区域正玩得高兴,但是我告诉他我们该走了。他就开始大声尖叫,我当时简直担心别人以为我在绑架他!于是,我咬着嘴唇,把小家伙按在手推车上,然后推着到购物中心的停车场。如果我让步了,可能一切会变得简单,没有那么尴尬,但是从长远看,那样做不是一个好主意。我想小家伙一定是意识到尖叫没有用,因为他再也没有那样做过。(中国网)